حمية أنيميا الفول

أنيميا الفول :

هو مرض وراثي نتيجة نقص الأنزيم جلوكوز -٦- فوسفيت ديهادروجينيز (G6PD) اللازم لإنتاج الطاقة للإنسان للمحافظة على حيوية أغشية خلايا الدم الحمراء .

يطلق على نقص هذا الإنزيم أنيميا الفول favism لأن الأفراد المصابين بهذا النقص مصابين بحساسية لنبات الفول وهو عبارة عن فقر دم انحلالي شديد ويحدث عندما يقوم الشخص المصاب بأكل الفول أو استنشاق حبوب لقاح الفول .

وتتراوح شدة المرض من الدرجات البسيطة إلى المتوسطة والشديدة حسب نقص الإنزيم الموجود في كرات الدم الحمراء بالإضافة إلى تناول الفول أو التعرض لحبوب لقاح الفول ويصاب الطفل بتكسر كرات الدم أيضاً نتيجة تناول بعض الأدوية مثل الإسبرين ومخفضات الحرارة وبعض المضادات الحيوية التي تحتوي على مادة السلفا كما يصاب الطفل أيضا بنوبة تكسر الدم نتيجة الإصابة بنزلات البرد وإرتفاع درجة الحرارة وفي نسبة كبيرة من الحالات تتحسن أعراض أنيميا نقص الفول مع تقدم عمر الطفل .

الأعراض والعلامات :

شحوب في الوجه - صداع - ضعف عام - حرارة - دوخة - ميل للقيء - صفار - إسهال .

العلاج الغذائي المناسب :

- تجنب تناول الفول والعدس والفلافل والباجلا والفاصوليا والشوكولاتة المدعمة بالفول السوداني أو أي بقوليات من ذوات الفلقتين خصوصا من عندهم قابلية وراثية للمرض أو الذين سبق لهم الإصابة به .
- تناول غذاء صحي متوازن يحتوي على كميات مناسبة من الفواكه والخضار واللحوم .
- تناول الأطعمة التي تحوي حمض الفوليك وعنصر الحديد بالإضافة إلى النحاس والزنك وفيتامين k .